

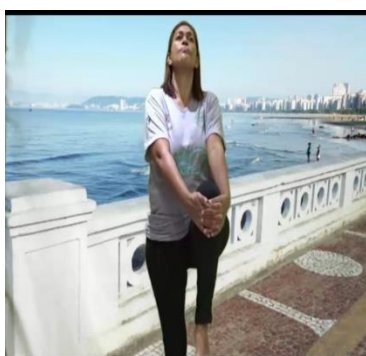
NÚCLEO ESCOLA TOTAL: CAIS MILTON TEXEIRA

ANOS: 1º AO 9º ANO **OFICINA:** SAÚDE E BEM ESTAR

EDUCADOR: MEREIDE SILVA

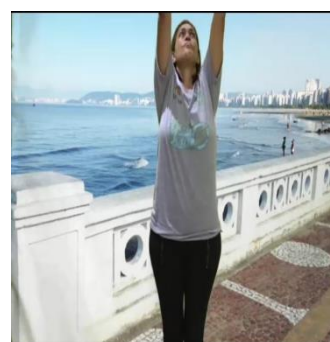
PERÍODO: 31/08/2020 A 11/09/2020

EXERCÍCIOS – POSTURA E EQUILÍBRIO



Postura de equilíbrio em uma perna

- Eleve o joelho na direção do peito e segure entrelaçadas, fazendo força com os braços, aproximando o joelho ao centro do peito.



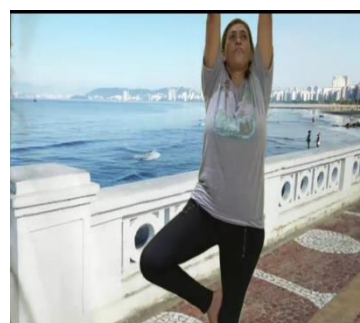
Postura meia lua

- De pé com os pés unidos, eleve as mãos na direção do teto, procurando manter os braços na mesma linha.



Postura do guerreiro 01

- Realize a flexão do joelho fazendo uma rotação lateral do corpo. Elevando os braços ao lado do corpo com as mãos postadas para cima juntas.



Postura da Árvore

- Em pé flexione o joelho colocando a planta do pé na coxa. Levante os braços, juntando as mãos para cima.